

## ПРІОРИТЕТНІ МОТИВИ ДО ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ ДІВЧАТ 17–24 РОКІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Косянчук О. В.**

*аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств  
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського»  
вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна  
[orcid.org/0000-0003-3860-5171](https://orcid.org/0000-0003-3860-5171)  
[oksidance7@ukr.net](mailto:oksidance7@ukr.net)*

**Тодорова В. Г.**

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств  
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського»  
вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, Україна  
[orcid.org/0000-0002-3240-6983](https://orcid.org/0000-0002-3240-6983)  
[Valentina\\_sport@ukr.net](mailto:Valentina_sport@ukr.net)*

**Ключові слова:** *пілатес,  
пріоритетні мотиви,  
дівчата 17–24 років,  
програми, цільове  
спрямування.*

В статті розглядається проблема оздоровлення дівчат юнацького віку, які навчаються у ЗВО, в процесі занять за системою Дж. Пілатеса. Враховуючи позитивні сторони засобів пілатеса, цю систему рекомендовано як щадну і водночас ефективну. Разом з тим, з'ясовано, що раціонально побудований педагогічний процес повинен враховувати мотивацію та інтереси тих, хто займається. Мета: визначення пріоритетних мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом дівчат 17–24 років, які навчаються у ЗВО. Методи дослідження: в дослідженні були використані теоретичні методи дослідження (теоретичний аналіз наукової та методичної літератури) та соціологічні методи дослідження, опитування а також методи математичної статистики. Результати: у результаті проведеного експериментального дослідження було вперше показано, що реалізація принципу «задоволення конкретних потреб людини», однією з яких є потреба у руховій активності; індивідуалізація тренування, для якого важливо збереження відповідності «фізичного навантаження» і особистих властивостей і характеристик; збереження якісного різноманіття засобів і методів, яке визначається раціональним поєднанням і взаємним доповненням різних видів оздоровчих вправ і засобів рекреації. Висновки: виявлено, що 64% дівчат основним мотивом відвідування фітнес-центрів, висуває бажання скоректувати фігуру, позбавитись зайвої ваги і жировідкладень; 16% – у можливості позбутися стресових станів; 13% – навчитися гарно рухатися, красиво танцювати і 7% опитаних дівчат не можуть визначитися з конкретними мотивами.

## PRIORITY MOTIVATIONS FOR PILATES CLASSES AMONG GIRLS AGED 17–24 WHO STUDY IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

**Kosyanchuk O. V.**

*Postgraduate Student at the Department of Gymnastics and Martial Arts of State State Institution  
«South Ukrainian National Pedagogical University  
named after K. D. Ushynsky»  
Staroportofrankivska str., 26, Odesa, Ukraine  
orcid.org/0000-0003-3860-5171  
oksidance7@ukr.net*

**Todorova V. G.**

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,  
Professor at the Department of Gymnastics and Martial Arts  
State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University  
named after K. D. Ushynsky»  
Staroportofrankivska str., 26, Odesa, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-3240-6983  
Valentina\_sport@ukr.net*

**Key words:** *pilates, priority motives, girls 17–24 years old, programs, target direction.*

The article examines the problem of improving the health of teenage girls who study at the ZVO, in the process of classes according to the system of J. Pilates. Taking into account the positive aspects of Pilates, this system is recommended as gentle and at the same time effective. At the same time, it was found that a rationally constructed pedagogical process should take into account the motivation and interests of those who are involved. Purpose: determination of the priority motives and interests in physical culture and health-improving classes with Pilates of girls aged 17–24 who study at the ZVO. Research methods: theoretical research methods (theoretical analysis of scientific and methodical literature) and sociological research methods, surveys, and mathematical statistics methods were used in the research. Results: as a result of the conducted experimental research, it was shown for the first time that the implementation of the principle of "satisfaction of specific human needs", one of which is the need for motor activity; individualization of training, for which it is important to maintain the correspondence of "physical load" and personal properties and characteristics; preservation of a qualitative variety of means and methods, which is determined by a rational combination and mutual complementation of various types of health exercises and means of recreation. Conclusions: It was found that 64% of girls, the main motive for visiting fitness centers, is the desire to correct their figure, get rid of excess weight and fat deposits; 16% – in the opportunity to get rid of stressful situations; 13% – learn to move well, dance beautifully, and 7% of the interviewed girls cannot decide on specific motives.

---

**Постановка проблеми.** Формуванню здорового способу життя та вивченню особливостей фізкультурно-оздоровчих систем в останні роки приділяється значна увага. В результаті розвитку цих систем утворився напрямок оздоровчого фітнесу, який називається «ментальний фітнес», «розумне тіло» і який відноситься до інтелектуального фітнесу [8].

В даній статті мова піде про один з різновидів ментального фітнесу – систему вправ, розроблених Дж. Пілатесом. На відміну від традиційних систем оздоровчого тренування, заняття пілатесом дозволяють збалансовано розвивати тіло, інтенсифікувати обмінні процеси, знімати стрес, підвищувати м'язову витривалість, поліп-

шувати зовнішній вигляд і стан здоров'я [2, 3, 5, 7]. Авторами доведена ефективність занять пілатесом на підвищення адаптаційного потенціалу функціональних можливостей, зменшення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, маси тіла, збільшення зросту за рахунок покращення постави та ін. [7, 8, 10].

У зв'язку з щадним і водночас ефективним оздоровчим впливом цієї системи на організм, вона рекомендована для занять з людьми різного віку та рівня підготовленості [3, 7, 8]. Відомо, що система вправ Дж. Пілатеса найбільшою мірою викликає зацікавленість у жінок різного віку, однак в контексті даної статті для нас було важливо з'ясувати можливість використання пілатесу для дівчат 17–24 років, які навчаються у ЗВО.

Слід визнати, що недостатня розробленість методик проведення фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом, що включає структуру, зміст та методи проведення занять з урахуванням пріоритетних мотивів до занять дівчат 17–24 років, які навчаються у ЗВО, не дає змоги використати усі переваги цієї системи. Отже, можна виділити протиріччя між зростанням популярності фізкультурно-оздоровчих занять серед населення і степеню розробленості методики занять пілатесом різного цільового спрямування для дівчат юнацького віку, які навчаються у ЗВО.

**Мета дослідження** – визначення пріоритетних мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом дівчат 17–24 років, які навчаються у ЗВО.

#### **Завдання:**

1. Проаналізувати сучасні дані про один із різновидів ментального фітнесу.

2. Визначити пріоритетні мотиви і інтереси до фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом дівчат 17–24 років, які навчаються у ЗВО.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Ефективність фізкультурно-оздоровчих занять напряму залежить від того, наскільки враховуються мотиви тих, хто займається. Згідно даних, отриманих у дослідженні Ю. Беяк [2], жінки не отримують у достатній мірі знань, які можуть забезпечити стійкі мотиви і свідому потребу у цілеспрямованій оздоровчій діяльності.

Досліджено, що жінки, наприклад, першого періоду зрілого віку віддають перевагу таким видам фітнесу, як аеробіка, йога, фітбол, тайбо [2, 6, 9, 11]. Серед різних систем оздоровчого фітнесу виявлені види, які найбільш ефективно впливають на фізичний, емоційний і психічний стан осіб різного віку. Згідно даних авторів, це класична і танцювальна аеробіка [8], кондиційна гімнастика [1, 2] і пілатес [7, 8, 10, 11].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що серед різних видів оздоровчого трену-

вання найбільші позитивні зрушення показників силової витривалості великих і дрібних м'язових груп, що визначають стан постави, а також рухливості хребетного стовпа, відмічаються у жінок, які займаються за системою Джозефа Пілатеса на основі використання ізотонічних вправ переважно у статодинамічному режимі [7, 8, 10].

Заняття цим видом оздоровчого фітнесу відбуваються практично у всіх фітнес-центрах, його елементи використовуються у практиці лікувальної фізичної культури та корегувальної гімнастики при порушеннях і захворюваннях опорно-рухового апарату. Досліджуючи позитивний вплив занять фізичними вправами на профілактику остеохондрозу жінок різного віку, рекомендовано в першу чергу застосовувати симетричні вправи з урахуванням біомеханічних осей хребта [7, 8, 10]. Саме такі вправи складають основу системи, запропонованої Джозефа Пілатесом.

Фахівці, які займаються проблемами оздоровчої фізичної культури, дотримуються єдиної думки про те, що для оптимізації психофізичного стану людини в процесі оздоровчого тренування необхідно використовувати диференційований підхід [1, 6]. Однак часто диференціація відбувається на основі методик, що враховують переважно статеві та вікові норми фізичної та функціональної підготовленості населення, без урахування індивідуальних особливостей і мотивів, що спонукали людей відвідувати фітнес-центри.

Разом з тим слід відзначити, що у доступній науково-методичній літературі нам не вдалося знайти обґрунтування ефективності занять пілатесом для дівчат юнацького віку з урахуванням їхньої мотивації, потреб і побажань.

Раціонально організований педагогічний процес оздоровлення повинен будуватися у відповідності з методичними засадами оздоровчого тренування, до яких належить:

- реалізація принципу «задоволення конкретних потреб людини», однією з яких є потреба у руховій активності;

- індивідуалізація тренування, для якого важливо збереження відповідності «фізичного навантаження» і особистих властивостей і характеристик;

- збереження якісного різноманіття засобів і методів, яке визначається раціональним поєднанням і взаємним доповненням різних видів оздоровчих вправ і засобів рекреації [3, 9 та ін.].

Саме такий підхід до оздоровчого тренування, закладений в системі Джозефа Пілатеса і відображений у основних принципах, розроблених автором і його послідовниками.

На підставі аналізу низки літературних джерел з даного питання було виявлено, що недостатня кількість досліджень, пов'язаних з розробкою

програм фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для молодих жінок і дівчат юнацького віку суттєво сповільняє процес їхнього оздоровлення. В основу незначної кількості розроблених програм покладена вузька цільова спрямованість, у зв'язку з чим вони мають низьку ефективність для комплексного застосування і оздоровлення даного контингенту. Враховуючи необхідність позитивного впливу на психічне і фізичне оздоровлення дівчат юнацького віку, у даній роботі була зроблена спроба виявити пріоритетні мотиви до фізкультурно-оздоровчих занять з метою подальшої розробки програм різного цільового спрямування за системою Джозефа Пілатеса.

В процесі виконання дослідження було проведено опитування 45 дівчат 17–24 років, які навчаються у ЗВО (Університет Ушинського), щодо визначення пріоритетних мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом. Були отримані дані, які підтверджуються дослідженнями низки авторів про те, що головною метою занять дівчат цього віку років є корекція фігури, стабілізація здоров'я, а також підтримання на високому рівні працездатності. Підтверджено дослідження Конакової О., Москаленко Н. [6] про те, що у процесі занять різними видами фітнесу у жінок різного віку відбулися позитивні зміни у масі тіла, обхватних розмірах плеча, талії, живота і стегон, що слугувало головною причиною вибору фізкультурно-оздоровчих форм занять.

Незалежно від віку одним з пріоритетних мотивів занять фізичними вправами слід назвати бажання покращити фігуру, скинути зайву масу тіла, позбутись жировідкладень, а також зняти стресовий стан, позбутись депресії. Ефективність тренування за системою Джозефа Пілатеса пов'язана з можливістю впливу на проблемні жіночі зони. Жирові відкладення у жінок в основному розташовані у ділянці сідниць, талії, стегон, в той час як у чоловіків – переважно у верхній частині тулуба – на плечах, грудях, животі. Проте у жінок не виключено відкладення жиру й по-чоловічому типу в ділянках грудей і живота. Характер вправ, запропонований Джозефом Пілатесом, цільова спрямованість їх на ділянки живота, спини, стегон, таза дозволяє ефективно боротися з жировідкладеннями у проблемних зонах.

В ході опитування 45 дівчат 17–24 років, які навчаються у (Університет Ушинського), було з'ясовано, що переважна більшість з них основним мотивом відвідування фітнес-центрів, висуває бажання скоректувати фігуру, позбавитись зайвої ваги і жировідкладень у проблемних жіночих зонах (64% опитаних). Незадоволеність власною фігурою, несприйняття себе такими, якими вони є, викликає серйозні психічні розлади і депресивні стани, зловживання дієтами, голодування

та ін. Серед опитаних дівчат превалює бажання подобатись, бути стрункою, красивою, причому якнайшвидше і без суттєвих труднощів. Саме це викликає необхідність роз'яснення, що будь-яка система фізичних вправ неспроможна дати швидкий результат без праці, зусиль і старання. Ця категорія дівчат вибрала для себе заняття пілатесом або шейпінгом.

Серед опитаних дівчат юнацького віку 16% основну причину відвідування фітнес-центрів вбачають у можливості позбутись стресових станів, депресивного настрою, побути в колективі однодумців, гарно провести час. Ще 13% бажають навчитися гарно рухатися, красиво танцювати, відчувати себе комфортно на дискотеках та під час інших заходів. Не дивно, що саме ці дівчата обрали для себе заняття танцювальною аеробікою, зумбою, латиною і т. ін.

Решта 7% опитаних дівчат не можуть визначитися з конкретними мотивами відвідування фітнес-центрів, що можна пов'язати з коротким терміном занять за обраною програмою. Вочевидь, можна припустити, що невизначеність у виборі програми, певною мірою залежить й від тренера, який недостатньо добре пояснив перспективи занять або не з'ясував пріоритетних мотивів відвідування.

Проте індивідуальний підхід у визначенні пріоритетних мотивів тих, хто займається, становить головну складову успішності оздоровчого тренування. Тренерам, які працюють у фітнес-центрах, слід проводити роз'яснювальну роботу щодо особливостей і впливу занять за конкретною програмою, регулярно проводити опитування і вимірювання показників, переконуючи своїх клієнтів у поступовості отримання результатів і правильності вибору. Іноді (так як це має місце під час занять за системою Дж. Пілатеса) корисно змінювати методику проведення занять, підбір засобів, вихідних положень, корегувати навантаження і т.п., враховуючи індивідуальний підхід і пріоритетні мотиви.

**Висновки.** Раціонально організований педагогічний процес фізичного виховання повинен враховувати принцип реалізації потреб людини, її мотивацію та побажання займатися конкретним видом рухової активності; а також принцип індивідуалізації тренування, для якого важливо збереження відповідності фізичного навантаження і особистих характеристик; якісного різноманіття засобів і методів задля досягнення оздоровчого ефекту. Саме такий підхід до оздоровчого тренування, закладений в системі Джозефа Пілатеса і відображений у основних принципах, розроблених автором.

Опитування 45 дівчат 17–24 років, які навчаються у (Університет Ушинського), свідчить,

що 64% з них основним мотивом відвідування фітнес-центрів, висуває бажання скоректувати фігуру, позбавитись зайвої ваги і жировідкладень у проблемних жіночих зонах; 16% дівчат вбачають у можливості позбутися стресових станів, депресивного настрою, побути в колективі однодумців, гарно провести час; 13% бажають навчитися гарно рухатися, красиво танцювати на дискотеках та під час інших заходів; решта 7% опитаних дівчат не можуть визначитися з конкретними мотивами.

Індивідуальний підхід у визначенні пріоритетних мотивів тих, хто займається, становить головну складову успішності оздоровчого трену-

вання. Для його реалізації тренерам, які працюють у фітнес-центрах, слід проводити роз'яснювальну роботу щодо особливостей і впливу занять за конкретною програмою, регулярно проводити опитування і вимірювання показників, переконуючи своїх клієнтів у поступовості отримання результатів і правильності вибору.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм занять пілатесом різного цільового спрямування для дівчат юнацького віку, які можна використовувати у фітнес-центрах, а також як варіативну складову у системі фізичного виховання у ЗВО.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О. В. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздорову активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. №1. С. 6–42.
2. Беляк Ю, Опришко Н. Аналіз фізичної підготовленості жінок різного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2006. №6. С. 5–142.
3. Булатова М. М, Литвин О. Т. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. №1. С. 3–9.
4. Голубева М. Обґрунтування доцільності розробки реабілітаційної програми з використанням вправ йоги та пілатесу для жінок другого зрілого віку в період менопаузи. [Інтернет]. 2010 [цитовано 2012 Листоп. 21]. Доступно: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/vpnu\\_fiz\\_kult/2010\\_12/22\\_Golub.htm](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/vpnu_fiz_kult/2010_12/22_Golub.htm)
5. Єракова Л, Томіліна Ю. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок першого періоду зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. №3. С. 66–71.
6. Конакова О., Москаленко Н. Організаційно-методичні умови залучення жінок другого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. Спортивний вісник Придніпров'я. Зб. наук. матеріалів. 2018. №1. С. 148–151.
7. Наконечна А. Психоемоційний стан жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. В: Приступа Є. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2014. №4, С. 88–92.
8. Робінсон Лінн. Пілатес – тіло створюється розумом [Інтернет]. 2012 [цитовано 2012 Вер.17] Доступно: <http://horting.org.ua/node/191/>
9. Путятіна ГМ, Леонов Я. В. Формирование инновационной политики развития физической культуры і спортивной индустрии в новой экономике. Основы побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту // Збірник наукових праць [електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2017; с. 192-7. Доступно : [http://journals.uran.ua/cvs\\_konf/issue/archive](http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive)
10. Сосіна В, Наконечна А. Сучасні проблеми розвитку системи Дж. Пілатеса у світі. В: Приступа Є. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів. 2011. №2. С. 37–42.
11. Субота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник. Київ. 2011. Випуск 1. 164 с.

#### REFERENCES

1. Andryeyeva, O. V. (2012). Sotsial'no-psykholohichni chynnyky, shcho determinuyut' rekreatsiyno-ozdorovu aktyvnist' osib riznoho viku. [Socio-psychological factors determining recreational and health activity of people of different ages]. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. №1. 6-42. [Ukrainian].
2. Belyak, Y.U. & Opryshko, N. (2006). Analiz fizychnoyi pidhotovlenosti zhinok riznoho viku. [Analysis of physical fitness of women of different ages] Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi. Zb. nauk. pr. Vinnyts. derzh. ped. un-tu im. Mykhayla Kotsyubyns'koho. Vinnitsa. №6. 5-142. [Ukrainian].
3. Bulatova, M. M. & Lytvyn, O. T. (2004). Zdorov'ya i fizychna pidhotovlenist' naseleण्या Ukrainy. [Health and physical fitness of the population of Ukraine]. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. №1. 3–9. [Ukrainian].

4. Holubyeva M. Obgruntuvannya dotsil'nosti rozrobky rehabilitatsiynoyi prohramy z vykorystannyam vprav yohy ta pilatesu dlya zhinok druhoho zriloho viku v period menopauzy. [Internet]. 2010 [tsytovano 2012 Lystop. 21]. Dostupno: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/vpnu\\_fiz\\_kult/2010\\_12/22\\_Golub.htm](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/vpnu_fiz_kult/2010_12/22_Golub.htm)

5. Yerakova, L. & Tomilina, YU. (2017). Prohramuvannya fizkul'turno-ozdorovchykh zanyat' pilatesom dlya zhinok pershoho periodu zriloho viku. [Programming of physical culture and wellness classes with Pilates for women in the first period of adulthood]. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. №3. 66-71. [Ukrainian].

6. Konakova, O. & Moskalenko N. (2018). Orhanizatsiyno-metodychni umovy zaluchennya zhinok druhoho zriloho viku do zanyat' ozdorovchym fitnessom. [Organizational and methodical conditions for the involvement of women of the second mature age in recreational fitness classes] Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. Zb. nauk. materialiv. №1. 148–151.

7. Nakonechna, A. (2014). Psykhoemotsiynny stan zhinok druhoho zriloho viku, yaki zaymayut'sya za systemoyu Dzh. Pilatesa. [The psychoemotional state of women of the second mature age who practice according to the system of J. Pilates]. V: Prystupa YE. Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. Zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny. L'viv. №4. 88–92. [Ukrainian].

8. Robinson Linn. Pilates – tilo stvoryuyet'sya rozumom [Internet]. 2012 [tsytovano 2012 Ver.17] Dostupno: <http://horting.org.ua/node/191> / [Ukrainian].

9. Putyatina, H.M. & Leonov, YA. V. (2017). Formyrovanye ynnovatsiynnoy polytyky razvytyya fizycheskoy kul'turi i sportyvnoy yndustryi v novoy yekonomyke. Osnovy pobudovy trenuval'noho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu. [Formation of innovative policy for the development of physical culture and sports industry in the new economy. Basics of building a training process in cyclical sports]. // Zbirnyk naukovykh prats' [elektronnyy resurs]. Kharkiv: 192-7. Dostupno : [http://journals.uran.ua/cvs\\_konf/issue/archive](http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive). [Ukrainian].

10. Sosina, V. & Nakonechna A. (2011). Suchasni problemy rozvytku systemy Dzh. Pilatesa u sviti. [Pilates system development in the world]. V: Prystupa YE. Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. Zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannya, sportu i zdorov'ya lyudyny. L'viv. №2. 37–42. [Ukrainian].

11. Subota, YU. V. (2011). Ozdorovchi rukhovi prohramy samostiynykh zanyat' fizychnoyu kul'turoyu i sportom: praktychnyy posibnyk. [Health movement programs of independent physical education and sports: a practical guide]. Kyiv. Vypusk 1. 164. [Ukrainian].